

Ikigai

Někteří lidé mají jakousi vnitřní radost, která jim pomáhá zvládat životní výzvy s pozitivním přístupem. Méně se stresují, vidí věci z nadhledu a řeší problémy s chladnou hlavou. Samozřejmě jsme různí a každý pracuje s tím, co má. Ale i tak nás občas napadne, jak to dělají, znají snad nějaké tajemství šťastného života?

Podobné otázky si kladou také v japonském konceptu Ikigai, který nabízí cestu k nalezení smyslu v každodenním životě. Ikigai poskytuje prostor pro sebeobjevování, umožňuje najít naše vášně, přijmout naplňující myšlenky a rozvíjet životní štěstí. Popisuje věci, které činí náš život hodnotným a které vám dávají hluboký pocit smysluplnosti, spokojenosti a radosti. Zkusme si tedy přiblížit Ikigai z japonské i západní perspektivy.

Z HISTORIE IKIGAI

Počátky Ikigai sahají až do období **Heian** mezi lety **794 až 1185**. Výraz Ikigai je v Japonsku známý dlouho, ale celosvětově se začal používat až v cca **polovině 20 století**. Studovali a popularizovali ho např. profesor [Akihiro Hasegawa](#) nebo psychiatricka [Mieko Kamiya](#) (kniha Ikigai ni Tsuite z roku 1966 – O smyslu života). Výraz **Ikigai** je často zmiňován v kontextu s **ostrovem Okinawa**, který má nejvyšší podíl lidí **starších 100 let** na světě.



Otázka **dlouhověkosti** ale není spojena jen se **staršími lidmi a Japonskem**. Stává se stále oblíbenějším tématem i u mladší generace **21. století** na celém světě. Samozřejmě, kdo by nechtěl mít spokojený život a **dožít se úctyhodného věku** při síle a zdraví.

CO VLASTNĚ IKIGAI ZNAMENÁ

Ikigai se skládá ze dvou japonských slov, **iki** (生き), které značí život, a **kai** (甲斐), což znamená účinek, výsledek, prospěch nebo hodnotu. **Iki a kai** se spojili, aby nám dali **Ikigai** - důvod žít a existovat.

Asi jste si všimli, že **"k"** se změnil na **"g"**. Je to kvůli lingvistickému jevu známému jako **"rendaku"**. V japonštině se neznělé souhlásky (jako **"k"** v **kai**) stávají znělými (např. **"g"** u **gai**), když se objevují před slovy, která tvoří druhou část složeného výrazu.

Na Ikigai se vztahují také základní principy **tradiční japonské medicíny**. Ta kromě jiného tvrdí, že

fyzické zdraví je ovlivněno **duševní pohodou** člověka a **důvodem pro smysl života**. A jsme u podstaty a otázky, kterou už si položil snad každý, "**jaký je smysl života**". Ano, tak by se dal nejlépe vystihnout význam slova **Ikigai**. **Něco, co dává člověku smysl nebo důvod k životu**.

NEPŘESNÝ VÝKLAD IKIGAI - 4 KRUHY ŽIVOTA

Ikigai za posledních několik let **získalo na popularitě** i za hranicemi Japonska. Blogy a zpravodajské servery publikovaly nespočet příběhů, např. BBC: [Tajemství šťastného života](#) apod. Bohužel, mnoho lidí na Západě začalo spojovat Ikigai s [Vennovým diagramem](#), pracujícím se **4 oblastmi života**, které když vybalancujete, tak v průniku naleznete Ikigai. Takto exaktně se na to ale dívat nelze, protože **opravdové Ikigai** má v sobě i mnoho **abstraktního**.



Tento model může lidem **pomoci najít rovnováhu** v jejich životech, ale pomáhá spíše při **hledání ideální kariéry** než smyslu života. Má **málo společného s japonským konceptem Ikigai**. Naznačuje, že k dosažení skutečného štěstí je nutné **splnit všechny čtyři podmínky**. To není objektivní pohled, protože by to znamenalo, že např. nemůžete zažít Ikigai, pokud děláte něco, co milujete, ale nedostáváte za to zaplacení. Vaše životní **vášeň nemusí souviset s vaší profesí**. Nicméně přibližme si i tento pohled na **Ikigai**.

4 OBLASTI PODLE ZÁPADNÍHO POJETÍ

1. Co milujete

Jsou to většinou činnosti, kdy nekoukáme na čas a při kterých se cítíme šťastní. Naše vášně, které nám dodávají energii a děláme je z čiré radosti a zadarmo.

2. V čem jste dobří

Dovednosti a naše silné stránky jsou ty věci, v nichž přirozeně vynikáme a které nemusí být pro ostatní tak snadné. Vše, na co máme talent, v exaktních oborech, tvorbě hudby, výtvarném umění, psaní, atd.

3. Co nabízíte světu

Nalezení svého poslání. Tento prvek pomáhá prozkoumat potřeby světa a to, kde můžeme něco změnit a jak můžeme sami přispět. Problémy nebo výzvy existující v okolí nebo ve světě, které můžeme řešit.

2. Čím si vyděláte na živobytí

Ideální profese je ta, která nás dobře užívá, bude nás bavit a můžeme v ní uplatnit naši vášně. Ne každý má v dnešním světě štěstí, že se mu to přihodí, ale dle západního pojetí Ikigai je pouze na nás, abychom se snažili se mu co nejvíce přiblížit.

MODRÉ ZÓNY A DÉLKA ŽIVOTA

Vraťme se zpět k **Okinawě** a vyjasněme si další nepřesnou informaci. Okinawa totiž **nemá patent na Ikigai**. Ano, průměrná délka života je na Okinawě překvapivě vysoká, a proto je na **seznamu modrých zón**. Tak tyto **části planety** pojmenovali vědci, kteří zkoumali, **kde se lidé dožívají nejvyššího věku**. Modré zóny se ale nachází např. i na ostrově **Ikaria v Řecku**, **Sardinii**, **pobřeží Kostariky** nebo dokonce ve městě **Loma Linda v Kalifornii**. **Profesor Hasegawa** zjistil, že lokalita nemá až tak velký vliv na Ikigai lidí. Spíše to souvisí se **zdravým životem, intelektuální aktivitou, sociálním chováním a rolemi**. A to většinou na zmiňovaných **modrých zónách** planety lidé vysokého věku mají.

JAK VNÍMAJÍ IKIGAI JAPONCI

Pravdou je, že Japonci si **jen zřídka kladou výše uvedené otázky** týkající se Ikigai. A nemusí to souviset s profesním životem nebo podnikáním. Termín není ve svém původním kontextu ani tak **"mysteriózní"**. Ve skutečnosti je Ikigai koncept spojený spíše s **drobnostmi v životě**. Nalézt hluboký smysl v malých, **šťastných okamžicích** a naučit si jich vážit, protože vám **dávají radost**. Tento pocit uvědomění a vděčnosti je to, co dělá **smysluplný život**, tedy Ikigai.

Většina lidí může mít různá zaměření svého osobního Ikigai. To může být spojeno s minulostí, přítomností nebo budoucností a souvisí s osobními životními zkušenostmi.

Ikigai podle japonského vnímání zahrnují například:

- zkušenosti
- paměť
- zdraví
- zájmy
- členy rodiny
- přátelé
- sociální role
- fantazii.

Kterákoli z nich může nastartovat osobní rozvoj, což vede k:

- seberealizaci a chuti žít
- pocitu naplnění v každodenním životě
- motivaci pracovat a žít
- samotnému smyslu existence.

V japonské kultuře lidé spojují své **šťěstí a pohodu** se svým **Ikigai**. Najít cíl a **zůstat silný**, i když se potýkáte s vysoce stresujícím každodenním životem. Japonské Ikigai může být spojeno s jejich **vytrvalostí, disciplínou a odhodláním**.

JAPONSKÝ PRINCIP 5 PILÍŘŮ HLEDÁNÍ IKIGAI

Neurovědec [Ken Mogi](#), autor [knih o Ikigai](#), identifikuje pět doporučení, které mohou pomoci lidem cítit se vděčnější, když se naučí vážit si malých radostí života.

1. Začněte v malém

První pilíř Ikigai je úzce spjat s japonskou filozofií kodawari (こだわり – „závazek“). Kodawari si můžete představit jako snahu o dokonalost ve své práci nebo volnočasové činnosti. Mnohdy víme, že dokonalost je nedosažitelná, ale naším cílem je být efektivní a inovativní. Píle, trpělivost a smysl pro detail umožňují vidět krásu v těch nejmenších věcech. Věci jako trpět ranní rosy, dětský smích, barva květiny, pouto se zvířetem, nebo vůně čaje na stole.

2. Osvobodte se

Přijměte sebe sama takového, jaký jste. Dovolte svému pravému já vzkvétat a rozzářit se. Všichni jsme různí. Variabilita je jedním z nejkrásnějších darů přírody. I když japonská kultura je svou podstatou kolektivistická, Japonci oceňují jedinečnost osobnosti, citlivost a výraz.

3. Žijte v harmonii a udržitelně

I když jdete za svými vlastními sny a touhami, vždy byste však měli brát v úvahu také udržitelnost vašeho počínání v kontextu se sociálním a přírodním prostředím. Ikigai vás posouvá kupředu na

vaší profesní cestě a zároveň v ní nachází radost. Ale co je důležitější, Ikigai je o souladu s prostředím, s lidmi kolem vás, komunitou a přírodou.

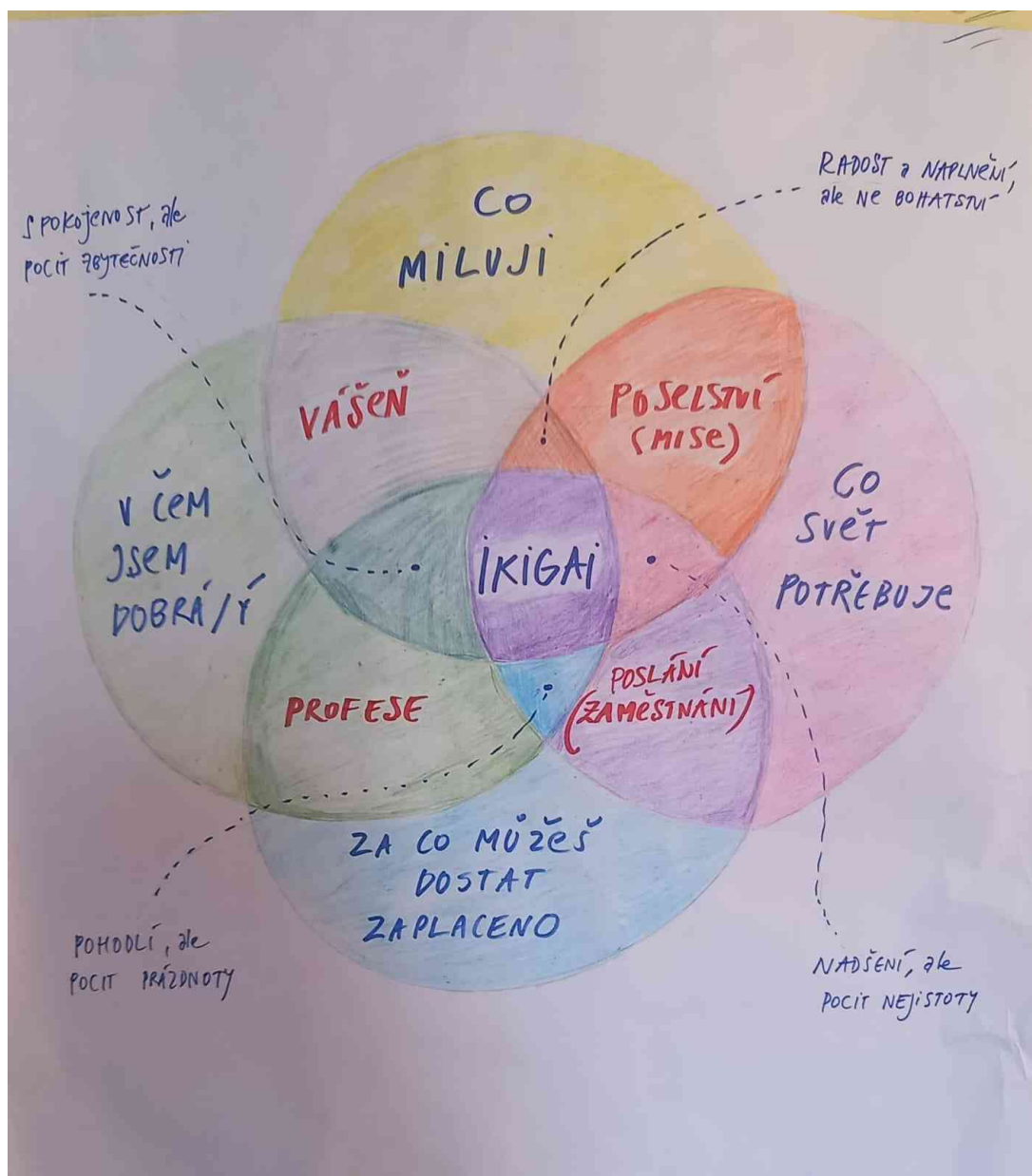
4. Hledejte radost v maličkostech

Navzdory tomu, co si mnoho lidí o Ikigai myslí, pro většinu Japonců nemá nic společného s jejich prací na plný úvazek. Kvůli náročnému a často neinspirativnímu pracovnímu prostředí je klíčovou složkou Ikigai hledání naplnění mimo práci. Japonsko je zemí fandů, kteří posunuli radost z malých věcí na zcela novou úroveň. Pocit úspěchu a zadostiučinění, které cítíme po kreativní zájmové práci, může stačit k tomu, abychom načerpali energii na další hodiny a dny.

5. Žijte přítomným okamžikem

Zůstat soustředěný na přítomnost vám umožní vést klidnější a bezstarostnější život. Tento poslední pilíř je o nalezení našeho vnitřního dítěte. Říká se, že děti jsou vždy plné radosti, protože netráví příliš času přemýšlením o minulosti nebo budoucnosti. Být dětštější může také změnit život. Můžeme se i nadále učit, hrát si a být svobodní a kreativní, aniž bychom se příliš starali o svou každodenní rutinu nebo postavení.

Cokoli, co přináší radost a pohání nás vpřed, lze popsat jako IKIGAI.



Hledání svého IKIGAI.

Najděte si alespon 30-50 minut na celé cvičení, připravte si dobré pití, možná pusťte klidnou hudbu, anebo se posadte na svůj oblíbený sit-spot nebo prostě pod strom.

Pro nalezení svého ikigai lze použít následující volné schéma a začít vyplňovat odpovědi na otázky.

Začněte zvenku, tedy odpovědi na 4 otázky ve vnějším okruhu. Nenechte se omezovat tím, jak to teď v životě nebo v práci máte, popusťte fantazii a opravdu si představte to, co možná okolí říká, že je nepředstavitelné“, tedy, že vás někdo bude chtít ohodnotit za to, co milujete a děláte dobře... atp.

S dostatkem času začněte nalézat průniky v oblastech VÁŠEŇ, POSLÁNÍ, POVOLÁNÍ, PROFESE.

V ideálním případě už takové činnosti děláte a máte je správně umístěné, a tedy je tak i vnímáte. Toto cvičení slouží k tomu, abyste našli další, nebo spíše jiné a nové, způsoby, jak vyměňovat svoje talenty za uznání, ohodnocení a peníze.

